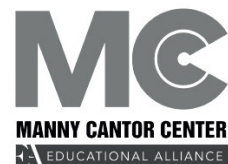


# WCBL 溫伯格實體和綫上活動時間表 | 2026年4月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>輕柔運動和呼吸</b> 上午 8:30 - 9:15 在 Zoom 上課	<b>健康氣功班</b> 初級: 上午 9:00 - 9:45 高級: 上午 10:00 - 10:45 中文授課 6樓多用途6A室	<b>A-B-C運動</b> 上午 8:30 - 9:15 在 Zoom 上課	<b>聯盟舞台公司</b> 演戲: 上午 10:00 - 10:45 4樓404室	<b>太極班</b> 高級: 上午 9:10 - 10:05 初級: 上午 10:15-11:10 6樓多用途6A室
<b>舞蹈伸展</b> 上午 9:00 - 9:45 6樓多用途室6A室	<b>椅子瑜珈班</b> 上午 9:00 - 9:45 4樓404室	<b>防身術班</b> 上午 10:00 - 11:00 4樓404室	<b>聯盟舞台公司</b> 戲劇: 上午 11:00 - 11:45 4樓404室	<b>墨跡之外</b> <b>綜合媒材與墨跡藝術</b> 上午10:00 - 下午12:00 1R層159R室
<b>現代中國舞蹈</b> 上午 10:00 - 10:45 6樓多用途室6A室	<b>水彩畫班</b> 示範: 上午 10:30 - 11:25 創作: 上午 11:30 - 12:25 1R層156R室	<b>中式串珠班</b> 初級: 上午 10:00 - 10:45 1R層159R室	<b>手工陶瓷班</b> 示範: 上午 10:00 - 10:55 創作: 上午 11:00 - 11:55 M層工作室A	<b>手工藝品班</b> 下午1:00 - 1:45 4樓404室
<b>華人聚會</b> (普通話主持) 上午 10:00 - 11:00 4樓404室	<b>摺紙手工班</b> 下午12:45 - 2:15 4樓會議室	<b>中式串珠班</b> 高級: 上午 11:00 - 11:45 1R層159R室		<b>縫紉班</b> 下午2:00 - 2:45 4樓404室
<b>遊戲時間</b> 下午1:30 - 3:30 6樓多用途室	<b>SALT會議</b> 下午2:00 - 3:00 4樓404室	<b>成人防身術班</b> 上午 11:00 - 12:00 4樓404室		<b>太極班</b> (與健身房合作) 下午2:00 - 3:00 6樓多用途室
	<b>尊巴舞班</b> (與健身房合作) 下午2:00 - 3:00 6樓多用途室	<b>普拉提拉筋班</b> (與健身房合作) 下午2:00 - 3:00 6樓多用途室		
	<b>塑膠彩班</b> 示範: 下午3:00 - 3:55 創作: 下午4:00 - 4:55 1R層156R室	<b>爵士排舞班</b> 下午3:15 - 4:15 6樓多用途室		

類別
淺灰色: 綫上活動
白色: 實體活動



\*除MCC健身課程外，所有面對面課程均需注冊。請注意，六樓的所有課程均在室內進行。

## 2026年4月WCBL特別活動/取消通知

取消通知/場地變更通知	中心關閉	特別活動
<p><b>舞蹈伸展及現代中國舞蹈取消</b> 4/6, 4/13, 4/20, 4/27</p>		<p><b>數碼技能分享會 (普通話)</b> 下午2:30-3:30   4樓404 4/1 &amp; 4/15</p>
<p><b>尊巴舞班取消</b> 4/14</p>		<p><b>靈感綻放</b> 周四   下午1:00-2:00   4樓404室 4/2 &amp; 4/9</p>
<p><b>普拉提拉筋班取消</b> 4/15, 4/22, 4/29, 5/6</p>		<p><b>音樂中的詩意</b> 四月三周系列活動 周三   下午1:00-2:00   4樓404室 4/8, 4/15, 4/22</p>
<p><b>爵士排舞班</b> 移至MCC籃球場, CR層 時間調整至下午12:30-1:30 4/22</p>		<p><b>New School早餐音樂會</b> 上午9:00   4/16</p>
		<p><b>紐約植物園之旅   4/21</b> *4月6日上午11:00開售門票</p>
		<p><b>腦部健康營養講座   Doug 主講</b> 上午10:00   4樓404室 4/28</p>

溫伯格平衡生活中心  
197 東百老匯, 曼尼·坎托中心4樓  
(646)395-4270 | [wcbl@mannycantor.org](mailto:wcbl@mannycantor.org)

